

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.04.03.	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Ebéd	-Gomba leves (G, L, T, Z, M) -Cigány pecsenye -Sült burgonya -Csemege uborka S:6,4, E:922,0, ZS:48,8, T:2,7, F:36,3, CH:79,4, C:6,8, Ca:75,8	-Legényfogó leves (L, M, G, T) -Cigány pecsenye -Sült burgonya -Csemege uborka S:5,3, E:1 008,0, ZS:52,4, T:2,7, F:50,8, CH:77,1, C:4,9, Ca:64,4	-Fahéjas almaleves (L, G) -Cigány pecsenye -Sült burgonya -Csemege uborka S:5,1, E:874,0, ZS:38,6, T:1,5, F:31,7, CH:94,4, C:2,7, Ca:42,5	-Húsleves csigatésztával (G, T) -Cigány pecsenye -Sült burgonya -Csemege uborka S:5,1, E:859,0, ZS:43,5, T:0,9, F:46,9, CH:64,0, C:4,6, Ca:64,2	
Összesen	S:6,4, E:922,0, ZS:48,8, T:2,7, F:36,3, CH:79,4, C:6,8, Ca:75,8	S:5,3, E:1 008,0, ZS:52,4, T:2,7, F:50,8, CH:77,1, C:4,9, Ca:64,4	S:5,1, E:874,0, ZS:38,6, T:1,5, F:31,7, CH:94,4, C:2,7, Ca:42,5	S:5,1, E:859,0, ZS:43,5, T:0,9, F:46,9, CH:64,0, C:4,6, Ca:64,2	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje F: földimogyoró
 Z: zeller R: rákfélék M: mustár
 H: halak S: szeszamag
 O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.04.10.	<i>Kedd</i> 2023.04.11.	<i>Szerda</i> 2023.04.12.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.13.	<i>Péntek</i> 2023.04.14.
<i>Ebéd</i>		-Zeller krémleves (Z, L, G, T, F, D) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya S:3,7, E:913,0, ZS:30,1, T:10,5, F:55,8, CH:100,6, C:1,8, Ca:71,8	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya S:4,1, E:981,0, ZS:31,6, T:8,2, F:63,5, CH:106,3, C:2,6, Ca:65,1	-Csontleves cénametélttel (G, T, Z, L, M) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya S:3,6, E:874,0, ZS:22,2, T:7,9, F:57,5, CH:107,4, C:2,8, Ca:68,9	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, Z, M) -Sajttal töltött rántott csirkemell (L, T, G) -Petrezselymes burgonya S:3,6, E:904,0, ZS:29,3, T:9,0, F:67,8, CH:88,2, C:2,8, Ca:71,3
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,7, E:913,0, ZS:30,1, T:10,5, F:55,8, CH:100,6, C:1,8, Ca:71,8	S:4,1, E:981,0, ZS:31,6, T:8,2, F:63,5, CH:106,3, C:2,6, Ca:65,1	S:3,6, E:874,0, ZS:22,2, T:7,9, F:57,5, CH:107,4, C:2,8, Ca:68,9	S:3,6, E:904,0, ZS:29,3, T:9,0, F:67,8, CH:88,2, C:2,8, Ca:71,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje F: földimogyoró
 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 R: rákfélék M: mustár
 H: halak S: szeszamag
 O: szója K: szulfítok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2023.04.17.	<i>Kedd</i> 2023.04.18.	<i>Szerda</i> 2023.04.19.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.20.	<i>Péntek</i> 2023.04.21.
<i>Ebéd</i>	-Tojás leves (T, G) -Rántott sajt (L) -Hasábburgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Rántott sajt (L) -Hasábburgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Paradicsom leves (G) -Rántott sajt (L) -Hasábburgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Palóc leves (L, Z, G, T, M) -Rántott sajt (L) -Hasábburgonya -Tartármártás (T, M, L)	-Lebbencs leves (G, T) -Rántott sajt (L) -Hasábburgonya -Tartármártás (T, M, L)
	S:1,0, E:628,0, ZS:31,8, T:5,8, F:15,1, CH:67,1, C:3,4, Ca:57,1	S:1,0, E:593,0, ZS:23,7, T:3,2, F:12,8, CH:78,7, C:3,7, Ca:49,6	S:0,5, E:751,0, ZS:29,1, T:3,3, F:14,5, CH:104,8, C:6,9, Ca:27,5	S:0,6, E:688,0, ZS:30,9, T:3,5, F:23,6, CH:75,5, C:2,9, Ca:58,7	S:1,0, E:753,0, ZS:34,3, T:3,3, F:16,2, CH:90,9, C:3,9, Ca:48,0
<i>Összesen</i>	S:1,0, E:628,0, ZS:31,8, T:5,8, F:15,1, CH:67,1, C:3,4, Ca:57,1	S:1,0, E:593,0, ZS:23,7, T:3,2, F:12,8, CH:78,7, C:3,7, Ca:49,6	S:0,5, E:751,0, ZS:29,1, T:3,3, F:14,5, CH:104,8, C:6,9, Ca:27,5	S:0,6, E:688,0, ZS:30,9, T:3,5, F:23,6, CH:75,5, C:2,9, Ca:58,7	S:1,0, E:753,0, ZS:34,3, T:3,3, F:16,2, CH:90,9, C:3,9, Ca:48,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
 T: tojás, fehérje H: halak S: szeszamag P: puhatestűek
 F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2023.04.24.	Kedd 2023.04.25.	Szerda 2023.04.26.	Csütörtök 2023.04.27.	Péntek 2023.04.28.
Ebéd	-Sárgaborsó leves (G, L, T, Z, M) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi S:3,1, E:983,0, ZS:29,3, T:3,3, F:48,6, CH:128,7, C:3,0, Ca:69,3	-Zöldbab leves (G, L, T, Z, M) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi S:3,1, E:866,0, ZS:26,0, T:3,2, F:41,4, CH:114,8, C:2,2, Ca:57,6	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, M, F, D) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi S:2,7, E:857,0, ZS:25,6, T:4,8, F:40,5, CH:114,3, C:2,1, Ca:26,0	-Gyümölcsleves (G, L) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi S:2,2, E:903,0, ZS:24,7, T:4,5, F:41,0, CH:125,5, C:5,0, Ca:30,8	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, M) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Rizi-bizi S:2,8, E:959,0, ZS:32,9, T:4,1, F:46,9, CH:116,6, C:2,7, Ca:46,2
Összesen	S:3,1, E:983,0, ZS:29,3, T:3,3, F:48,6, CH:128,7, C:3,0, Ca:69,3	S:3,1, E:866,0, ZS:26,0, T:3,2, F:41,4, CH:114,8, C:2,2, Ca:57,6	S:2,7, E:857,0, ZS:25,6, T:4,8, F:40,5, CH:114,3, C:2,1, Ca:26,0	S:2,2, E:903,0, ZS:24,7, T:4,5, F:41,0, CH:125,5, C:5,0, Ca:30,8	S:2,8, E:959,0, ZS:32,9, T:4,1, F:46,9, CH:116,6, C:2,7, Ca:46,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró

Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szeszámag
 K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek